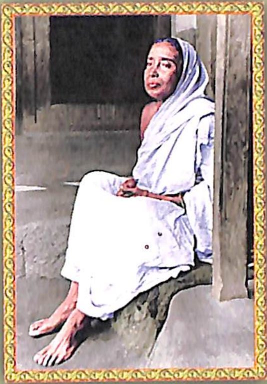
Koviloor Digital Library

அன்னையின் அருள்மொழியில்

ஜபமும் தியானமும்

தொகுப்பு: சுவாமி ராகவேஷானந்தர்



தூய அன்னையின் 150-வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு அவருடைய தாமரைத் திருவடிகளில் இதை பணிவுடன்

ACC. NO: 2422
R. 65

விவேகானந்த ஆஸ்ரமம்
பெங்களூர் - 560 008

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

அன்னையின் அருள்மொழியில்

ஜபமும் தியானமும்

தொகுப்பு: சுவாமி ராகவேஷானந்தர்

கோவிலூர் ஆதீனம்
2422
R65
கோவிலூர்-630 307

RAMAKRISHNA MATH

விவேகானந்த ஆஸ்ரமம்
பெங்களூர் - 560 008

தூய அன்னையின் 150-வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு அவருடைய தாமரைத் திருவடிகளில் இதை பணிவுடன் அர்ப்பணிக்கிறோம்.

Koviloor Digital Library

வெளியிடுபவர்:
© தலைவர்
விவேகானந்த ஆஸ்ரமம்
பெங்களூர் - 560 008
தொலைபேசி: 080-536-7878
இ-மெயில்: viv_ash@mantraonline.com
viv_ash@vivekanandaashrama.org
வெப்சைட்: www.vivekanandaashrama.org

விலை: ரூ.3.00/-
10000 பிரதிகள்
டிசம்பர் 2003
அச்சிட்டோர்: மயூர் கிராபிக்ஸ்,
பெங்களூர்

Koviloor Digital Library

முன்னுரை

5 - 6

தூய அன்னை ஸ்ரீ சாரதாதேவியின் 150-வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு இந்த சிறிய புத்தகத்தை பக்தர்களுக்கு வழங்குவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். அன்னை ஸ்ரீ சாரதாதேவி வாழ்ந்த போது, பெரும்பான்மையான பக்தர்கள் அன்னையோடு தொடர்புகொண்டு அன்னையின் ஆசியை பெற்றனர். இப்போதும்கூட அன்னையின் வாழ்க்கை வரலாற்றையும், உபதேசங்களையும் படித்து எண்ணற்ற பக்தர்கள் ஆன்மீக வழியில் முன்னேறி கொண்டிருக்கிறார்கள். பெரும்பாலோர் அன்னையை தங்களின் இஷ்ட தெய்வமாக ஏற்றுக்கொண்டு, வழிபட்டு வருகின்றனர். அன்னை தன் உரையாடல்களின்போது ஜபம் மற்றும் தியானம் செய்வதை பற்றி, அவருக்கே உரிய எளிய முறையில் கூறியுள்ளார். அந்த உபதேசங்களில் சிலவற்றை திரட்டி இந்த புத்தகத்தில் நாங்கள் உங்களுக்கு தந்துள்ளோம். இந்த புனித நேரத்தில் அன்னையின் உபதேசங்களை பின்பற்றி வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவீர்களானால் அதுவே அன்னைக்கு நீங்கள் செலுத்தும் மிகச்சிறந்த காணிக்கையாகும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library 5 - 6

1. மனமானது வேலையில் ஈடுபடுத்தப்படும்பொழுது நலத்துடன் இருக்கிறது. இருந்தபோதிலும், ஜபம், தியானம், பிரார்த்தனை ஆகியவைகள் முக்கியமாக தேவைப்படுகின்றன. நீ ஒரு முறையாவது காலையிலும், மீண்டும் மாலையிலும் அவசியம் தியானத்தில் உட்காரவேண்டும். அது படகுக்கு துடுப்புபோல் உதவும். ஒருவர் மாலையில் தியானத்தில் அமரும்போது அன்றைய நாள் முழுவதும் தான் செய்த நல்வினை, தீவினைகளைப்பற்றி சிந்திக்க ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அடுத்து, ஒருவன் கட்டாயமாக தன்னுடைய முந்தைய நாள் மன நிலையை அன்றைய மன நிலையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவேண்டும். வேலைகளுக்கு இடையேயும் கூட நீ காலையிலும், மாலையிலும் தியானம் செய்யவில்லை என்றால், நீ உள்ளபடியாக என்ன செய்கிறாய் என்பதை எப்படி நீ அறிவாய்?

Koviloor Digital Library

2. ஜபம் தியானம் பிரார்த்தனை ஆகியவற்றை குறிபிட்ட நேரத்தில் செய்வது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் எப்பொழுது நல்ல நேரம் வரும் என்று சொல்ல முடியாது. அது திடீரென்றும் வரும். நல்ல நேரம் வருவதற்கான அறிகுறி முன்பே யாருக்கும் தெரிவதில்லை. எனவே, இடைவிடாத வேலைகள் இருந்தபோதிலும் கூட ஒருவன் சாதனைகளை முறையாக செய்யவேண்டும். தீவிரமான செயல்களுக்கு இடையேயும் கூட ஒருவன் கடவுளை நினைத்து வணங்கவேண்டும்.

3. கடவுளின் நாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதன் மூலம் உங்கள் உடலும், மனமும் தூய்மை அடையட்டும்!

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

4. மந்திரம் உடலை தூய்மையாக்குகிறது. கடவுளை பற்றிய மந்திரத்தை சொல்லிக்கொண்டே மனிதன் தூய்மையடைகிறான். ‘மனித குரு மந்திரத்தை காதில் ஓதுகிறார் என்றும் ஆனால் கடவுளோ மந்திரத்தை உன் ஆத்மாவின் உயிர் மூச்சோடு கலந்துவிடுகிறார் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.’

5. காற்று மேகத்தை கலைப்பதைப் போல இறைவனின் நாமமானது உலகஆசை என்ற மேகத்தை அழிக்கிறது.

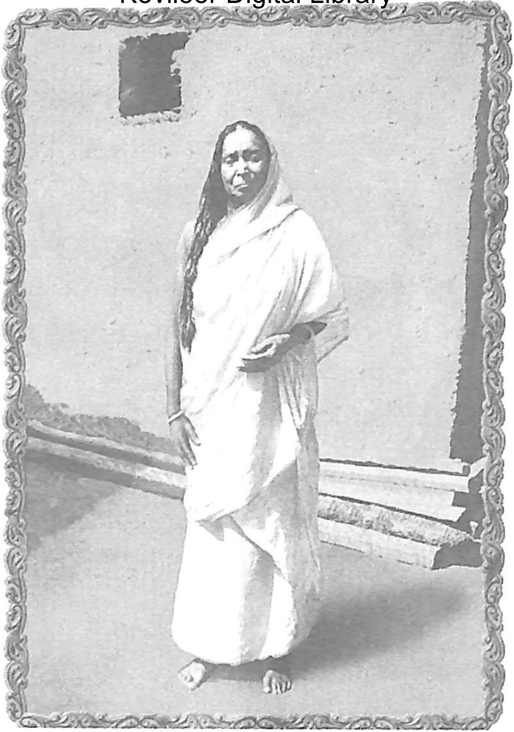
Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

6. ஜபம் மற்றும் பிற ஆன்மீக சாதனைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி உனக்கு தெரியுமா? இவைகளின் மூலம், புலன்களின் சக்தியானது அடக்கப்படுகிறது.

7. பழக்கத்தின் சக்தியை சற்றுப் பார். பழக்கத்தின் நியதியின்படி இறைவனின் ஜபத்தை இடைவிடாமல் செய்பவன் ஆத்ம அனுபூதியை அடைகிறான்.

Koviloor Digital Library



Koviloor Digital Library

8. ஒருவன் தான் செய்த வினைகளின் பலனை அனுபவித்தே ஆகவேண்டும். ஆனால் இறைவனின் நாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதன் மூலம் நீ செய்த தீய வினைகளின் பலனின் தாக்கத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம். உன் விதிப்படி ஏர்முனையின் கொழுவினால் புண் ஏற்படும் என்று இருந்தால், இறைவனின் நாமத்தைச் சொல்வதன் மூலம் அது குண்டூசியால் குத்தப்படும் அளவிற்கு துன்பம் குறைக்கப்படுகிறது. ஜபம் மற்றும் தவத்தின் மூலம் கர்ம வினைப்பயனை கணிசமான அளவிற்கு குறைக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

9. இளைஞர்கள் எல்லாம் ஆர்வத்தோடு வந்து என்னிடம் மந்திர தீட்சை கேட்கிறார்கள். அவர்கள் தீட்சைப்பெற்று செல்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் முறையாக தினந்தோறும் ஜபம் செய்வதில்லை. முறையாக செய்வதில்லை என்பது மட்டுமா? அதிலும் சிலர் எதுவுமே செய்வதில்லை. அவர்கள் மிகுந்த சிரத்தையுடன் மந்திரத்தை பெறுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் ஏன் அதை செய்யவில்லை? இது ஒன்றும் மிக கடினமானது அல்ல. யாராவது ஒருவன் சிறிதளவாவது ஜபம் செய்தால் அவனுக்கு எவ்வளவு ஆனந்தம் வருகிறது! ஆ... பிருந்தாவனத்தில் நானும், யோகின்மாவும் அந்த மகிழ்ச்சியுடன் எத்தனைநேரம் ஜபம் செய்திருக்கிறோம்!

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

10. ஜபமும், தியானமும் இல்லாமல் ஒருவன் எப்படி இருக்கமுடியும்? இவை கட்டாயம் செய்யப்படவேண்டும்.

11. பகலும் இரவும் சந்திக்கும் நேரம் (அதாவது சந்தி நேரம்) கடவுளை வழிபடுவதற்கான மிகவும் புனிதமான நேரம். ஏனெனில் அந்த நேரத்தில் மனமானது தூய்மையாக இருக்கும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

12. உங்கள் வயதில் நான் எவ்வளவு வேலைகளை செய்திருக்கிறேன்! அப்படி வேலைகளை செய்தபிறகும் கூட ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு லட்சம் தடவை ஜபம் செய்ய நேரம் எனக்கு கிடைத்தது!

13. ஜபம் செய்ய இந்த நேரம் தான் சரியான நேரம் என்ற கடினமான விதிமுறை ஒன்றும் இல்லை என்பது உண்மைதான். ஆனாலும் காலையும் மாலையும் ஜபம் செய்ய உகந்த நேரங்கள். எந்த நேரமாக இருந்தாலும் சரி, நீ கண்டிப்பாக தினமும் ஜபம் செய்யவேண்டும். எந்த ஒரு நாளையும் ஜபம் செய்யாமல் விட்டுவிடுவது என்பது நல்லதல்ல.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

14. (ஒரு முறை ஒரு பக்தர் கடவுளுடைய நாமத்தை எத்தனை முறை ஜபம் செய்தோம் என்பதை விரல்களினால் எண்ண மறந்துவிட்டார்.)

அன்னை: அதனால் என்ன? இறைவனின் நாமத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் ஜப மாலை மூலமோ விரல்களைகொண்டு கணக்கிடுதல் மூலமோ செய்வது எதற்கென்றால் மனத்தை இறைவனிடம் திருப்புவதற்காகவேதான். மனத்தின் இயல்பு அங்குமிங்கும் அலைபாய்வதே. மேற்கூறிய சாதனைகளின் மூலம் மனமானது இறைவனிடம் திருப்பப்படுகிறது. கடவுளுடைய நாமத்தை ஜபித்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது யாராவது ஒருவர் கடவுளுடைய காட்சி பெற்றாலோ மற்றும் கடவுளுடைய சிந்தனையில் ஒன்றிவிட்டாலோ அவருடைய ஜபமானது நின்றுவிடுகிறது. யார் ஒருவர் தியானத்தில் வெற்றிபெறுகிறார்களோ அவர்கள் வேண்டிய எல்லாவற்றையும் பெறுகிறார்கள்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

15. எல்லையில்லா அன்புடனும், சிரத்தையுடனும் சரணாகதி என்ற எண்ணத்தில் இறைவனுடைய நாமத்தை ஜபம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நீ தியானம் செய்வதற்கு முன்பு முதலில் இறைவனிடம் இந்த உலகத்தில் எனக்கு உதவி செய்ய யாருமில்லை என்று நினைக்கவேண்டும். அதன் பின்பு மெதுவாக உன்னுடைய குரு சொன்ன ஆன்மீக சாதனைகளை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

16. ஒருவன் ஜபம் செய்துகொண்டிருக்கும்பொழுதே தன்னுடைய இஷ்ட தெய்வத்தை தியானம் செய்யவேண்டும். தியானத்தில் இஷ்டதெய்வத்தின் முகமானது முதலில் வரும். ஆனால் ஒருவன் தன் இஷ்டதெய்வத்தின் முழு உருவத்தையும் தியானம் செய்யவேண்டும். அதாவது காலில் இருந்து தலைவரை.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

17. மனம் இயற்கையாகவே அங்குமிங்கும் அலையக்கூடியது. எனவே முதலில் மனதை திடப்படுத்த ஒருவன் சுவாச பயிற்சி (பிராணாயாமம்) மூலம் தியானத்தை பயிலலாம். இந்த பயிற்சி மனதை திடப்படுத்த உதவுகிறது. ஆனால் ஒருவன் இதை அதிகமாக செய்யக்கூடாது. அது மூளையை சூடாக்கிவிடும். நீ கடவுளுடைய காட்சியைப் பற்றியோ அல்லது தியானத்தை பற்றியோ பேசலாம். ஆனால், மனம்தான் எல்லாம் என்பதை நினைவில்லை. எப்பொழுது மனமானது திடமாக இருக்கிறதோ அப்பொழுது ஒருவன் எல்லாவற்றையும் பெறுகிறான்.

கோவிலூர் ஆதீனம்
2422

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

18. காலப்போக்கில் மனமே குருவாகிறது. மனஒருமைப்பாடு இல்லாமல் நீண்ட நேரம் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்வதையும் தியானம் செய்வதையும் விட முழு மனஒருமைப்பாட்டுடன் இரண்டு நிமிடங்கள் செய்வது மேலானது.

19. மனம் தூய்மையாக இருந்தால் ஒருவனுக்கு மனஒருமைப்பாடும் தியானமும் ஏன் வராது? அவனுக்கு ஏன் கடவுள் காட்சி கிடைக்காது? மனம் தூய்மைாக இருப்பவனுக்கு ஜபத்தில் உட்காரும்பொழுது எந்த ஓர் முயற்சியும் செய்யாமல் இயல்பாகவே மனத்திலிருந்து கடவுளுடைய நாமமானது வந்துகொண்டிருக்கும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

20. குண்டலினி சக்தியானது படிப்படியாக விழித்தெழும். கடவுளுடைய நாமத்தை சொல்வதன் மூலம் நீ எல்லாவற்றையும் உணர்வாய். மனமானது அமைதியாக இல்லையென்றாலும் கூட, நீ தியானத்தில் அமர்ந்து லட்சம் முறை கடவுளுடைய நாமத்தை சொல்லலாம். குண்டலினி விழித்து எழுவதற்கு முன்பு ஒருவன் அனாகத சப்தத்தை கேட்கிறான். ஆனால் அன்னை காளியின் அருளில்லாமல் எதையும் பெறமுடியாது.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

21. எவன் ஒருவன் தியானத்தில் திடமாக இருக்கிறானோ அவன் இறைவனை தெளிவாக தன்னுடைய இதயத்தில் காண்பான், மேலும் இறைவனின் குரலையும் கேட்பான். ஒரு கணப்பொழுதில் அவன் மனதில் தோன்றும் கருத்தானது உடனடியாக நிறைவேற்றப்படுகிறது. அதனால் அவன் அமைதி என்ற ஆனந்தத்தில் குளிக்கிறான்.

22. ஒருவன் சோம்பேறித்தனத்தை அறவே தவிர்த்து, அவனுடைய மனத்தை பிரார்த்தனையிலும், தியானத்திலும் சரியான நேரத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

23. பிரார்த்தனை மற்றும் தியானம் அல்லது புனித யாத்திரை அல்லது பணம் சம்பாதிப்பது கூட, இவை அனைத்தும் ஒருவனுடைய இளமைக்கால வாழ்க்கையில் செய்யப்படவேண்டும்.

24. இறைவனின் சிந்தனையில் ஒன்றிவிடுவதிலும் அவரையே தியானம் செய்வதிலும் இறைவழிபாடு நிறைவு பெறுகிறது.

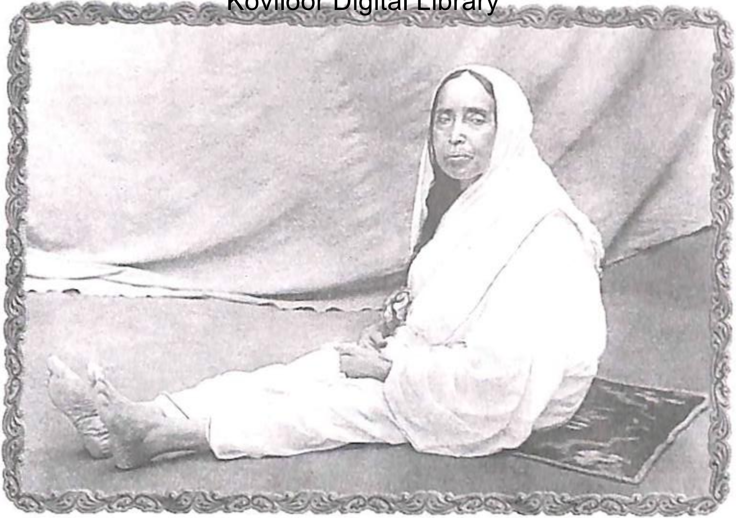
Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

25. தியானம் செய்து பழகவேண்டும். அப்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்யும்பொழுது உனது மனதானது அமைதிபெற்று நிலையாகிறது. அதன் பின்பு உன் மனத்தை தியானத்திலிருந்து வெளியே எடுப்பது என்பது கடினம்.

26. இறைவனின் நாமத்தை ஜபிப்பது இறுதியாக ஆன்மீக அனுபூதியை கொடுக்கிறது.

Koviloor Digital Library



Koviloor Digital Library

27. உன்னுடைய எல்லா சக்திகளையும் ஒன்று சேர்த்து கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய். ஒவ்வொருவரும் வேலை செய்தே ஆகவேண்டும் எந்தவொரு உழைப்புமில்லாமல் எதையாவது சாதிக்கமுடியுமா? எண்ணற்ற வீட்டு வேலைகளுக்கு இடையேயும் கூட ஒருவன் பிரார்த்தனைக்காக நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

28. மனம் விருப்பமில்லாமல் இருந்தாலும் மற்றும் திடமாக இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட ஜபம் செய்வதை விட்டுவிடக்கூடாது. நீ இறைவனின் நாமத்தை விடாது ஜபம் செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். அதற்கு பின்பு உனது மனதானது காற்றில்லாத இடத்தில் வைத்த விளக்கின் சுடரை போல மெதுவாக திடம்பெறும். காற்றில் எந்த ஒரு அசைவுமிருந்தால் அது நிலையாக, அசையாது எரிகிற விளக்கின் சுடரை நிலைகுலைய செய்துவிடும். அது போலவே ஏதாவது ஒரு சிந்தனை அல்லது ஆசையானது மனத்தை நிலைகுலைய செய்துவிடும். மந்திரத்தை சரியாக உச்சரிக்கவேண்டும். மந்திரத்தை தவறாக சொன்னால் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் தாமதம் ஏற்படும்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

29. ஆன்மீக சாதனைகள் பழகுவது, மனதை திடமாக இறைவனின் பாதகமலங்களில் வைத்திருப்பதற்கும், அவருடைய சிந்தனையில் மூழ்கியிருப்பதற்கும் தான். இறைவனின் நாமத்தைச்சொல்.

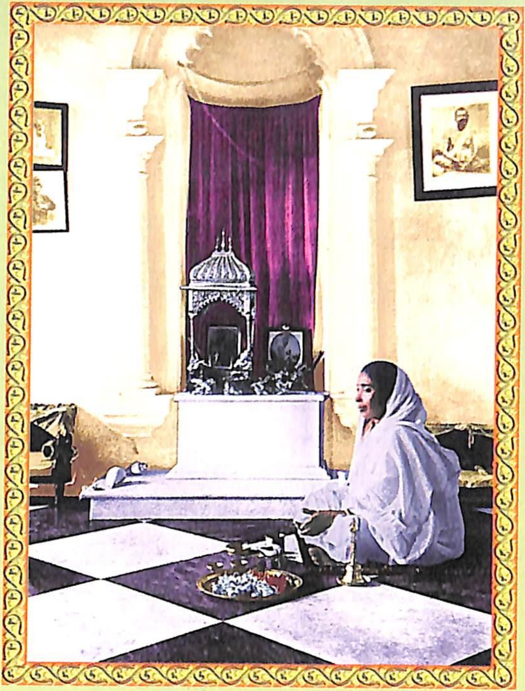
Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

30. எவன் ஒருவன் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்வதை ஒரு பழக்கமாக கொள்கிறானோ, அவன் எளிதாக எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபடுகிறான். அவன் அமைதியாக இருக்கிறான். வாழ்க்கையின் இடையில் ஏற்படும் சோதனைகளிலும் கூட கலங்காமல் இருப்பான்.

Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

31. தியானம், ஜபம் மற்றும் ஆன்மீக சிந்தனைகள் முன்பு செய்த பாவங்களை நீக்குகின்றன.

Koviloor Digital Library